

搓擦你的手 按揉你的腿 跟八旬老人学自我按摩健身操

□记者 应玲菲 施美园



上肢运动

1.两手掌合起,上下搓擦。

台湾歌手范晓萱在《健康歌》中唱道：“左三圈右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起，咱们来做运动。抖抖手啊，抖抖脚啊，勤做深呼吸，学爷爷唱唱跳跳，你就不会老。”在我们永康，还真的有一位“不会老”的爷爷，他叫应兴隆，是前仓镇麻车店村人，现住在城区江滨南路。

初见应兴隆老人，他那爽朗的笑声，矫健的身姿，让我们不敢相信他已经84岁高龄了。老人介绍，年轻时他毛病缠身，常年吃药也不见好转。后来，他向人学习了一套自我按摩健身操，并一边练习一边进行修改、再创作，效果不错。现在他身体越来越好，熟人都说他“返老还童”。

2007年，应兴隆曾在老年大学教授这套自我按摩健身操，之后有许多人慕名上门求教。为此，老人专门将这套自我按摩健身操整理出来，希望通过报纸和更多人分享他的养生方法。

自我按摩健身操整套动作分上肢运动、头部运动、胸腹运动、腰背运动、下肢运动等8个部分，有些动作需借助床板或道具，做完一整套需花时40分钟左右。每个按摩动作的次数可根据自身体能需要做调节，最少7次，关键部位可按摩30至100次。我们选取其中两套动作整理如下。有兴趣的朋友快来跟应兴隆老人做自我按摩健康操吧！



2.左手掌压在右手背,上下搓擦右手背,做完数次后,右手掌压上左手背,搓擦左手背。



3.两手掌合起,五指相间(即两手五指相互卡入),上下搓擦。



4.左手掌搭上右手背5个手指之上,往上向右手臂外侧推至肩顶,再从肩顶往下推向右手臂内侧到指尖,依此顺序推数次。随后,换手做此动作。



5.两手平举握成拳头,五指用力捏拢、松开。



下肢运动

1.坐在凳子上,腰背挺直,用两手掌同时顺着膝盖旋转。一只手顺时针方向,另一只手逆时针方向,然后再反过来做几次。

2.坐直,将左脚脖挂靠在右大腿上,用右手掌来回搓擦左脚掌,接着用右手掌拍打左脚掌。然后,换只脚用同样方法做。

3.坐直,右脚向前伸直,脚跟着地,脚掌竖起顶住墙壁或桌脚,左手上、右手下捧住右大腿根部,两手从右大腿往下到膝盖,再到小腿肚至脚脖按揉,此时两手上下交换,从下到上按揉。照此按完数次后,以同样顺序和方法按揉右腿。按揉时腰要往下弯曲,膝盖要放直。

4.全身站立,两脚分开肩膀宽,分别用拳头敲打臀部、腰部、背部,一边敲打一边弯腰,如此敲击百次后,再一边直起身一边敲打,直到腰背稍舒服为止。

5.两脚分开肩膀宽,膝盖伸直。上身往下弯曲,两手往下伸,双手握成拳头着地,当全身直起时双手往上提,如此反复多次,最后将五指相间,手心着地,再向上伸直,脚尖同时提起,如此反复多次,做到全身稍舒服为止。